

Watzoekje?

Geef hier je zoekterm in

Geef hier je zoekterm in

Gehoorschade

1. Zet het volume van je radio of tv niet te hoog

- Zorg ervoor dat je alles en iedereen rondom jou nog goed hoort.
- Zorg ervoor dat je zelf je stem niet hoeft te verheffen om verstaanbaar te zijn.

2. Gebruik je hoofdtelefoon verstandig

- Koop **een goede hoofdtelefoon**.
Klassieke oortjes bevinden zich zeer dicht bij je trommelvlies, wat het gehoor sneller beschadigt. De geluidskwaliteit van een goede hoofdtelefoon is ook beter waardoor je het volume van je mp3-speler automatisch wat zachter kan zetten. Niet praktisch bij het joggen? Gebruik dan oortjes voor het joggen, maar zet in alle andere gevallen een hoofdtelefoon op. Er zit trouwens ook een groot verschil in verschillende kwaliteit van oortjes. Informeer je dus goed in de winkel!
- Het volume van je muziekspeler zet je beter **nooit op het maximum**.
- Gun je oren na een uurtje muziek luisteren ook voldoende **rust**.

3. Vermijd lawaaiërige plaatsen en schat het omgevingslawaai goed in

- Als je vanop een meter afstand van je gesprekspartner je stem moet verheffen om verstaanbaar te zijn is het geluid in de omgeving te hard.
- Vermijd een te luide omgeving of bescherm je oren als je de plek niet kunt mijden.

4. Houd voldoende afstand van de geluidsbron

- Hoe dichterbij een geluidsbron, hoe schadelijker het lawaai. Ga daarom niet te dicht bij een geluidsbron, zoals een box, staan. Houd zeker een afstand van 2 meter. Op grote events moet je uiteraard veel verder van de boxen staan. Verplaats je ook tijdens een optreden of iets dergelijks, zo verander je elke keer ook de afstand tot de geluidsbron.

5. Gebruik gehoorbescherming

- **Gebruik oordopjes of oorkappen**
 - als je werkt met lawaaiërige machines zoals een kettingzaag, pneumatische hamer of bladblazer.
 - op luide feestjes en evenementen.
- **Investeer in op maat gemaakte oordopjes**
Ben je een echte festivalganger of word je op een andere wijze veel blootgesteld aan lawaai, koop dan op maat gemaakte oordopjes. Ze zijn duurder dan de universele maar bieden de beste bescherming, een betere geluidskwaliteit én ze zijn comfortabeler.

6. Laat je oren rusten

- Gun je oren **minstens 24 uur rust nadat je langere tijd aan een grote hoeveelheid lawaai bent blootgesteld, bijvoorbeeld na een fuif**.
- Ben je op een meerdaags festival of evenement? Zoek dan regelmatig een plek waar de muziek stil staat; bv. een chill-out room of gebruik gehoorbescherming.

7. Herken de waarschuwingssignalen

- Raadpleeg een neus-, keel- en oorarts bij een gevoel van **gedempt geluid, oorsuizingen of fluittonen die langer dan 24 uur aanhouden**.
- Als je te lang wacht om een specialist te bezoeken kunnen therapie en medicatie geen hulp meer bieden.

8. Zwangere vrouwen: extra oppassen

- Pas extra op wanneer je zwanger bent. Het vruchtwater en je buikwand dempen amper 5 decibel. Geluiden die schadelijk zijn voor jou zijn dat ook voor je baby.

9. Extra bescherming voor kinderen

- Het gehoor van kinderen is gevoeliger dan dat van volwassenen. Bovendien horen kinderen ook nog beter. Bescherm indien nodig je kinderen met oorkappen als ze op zeer lawaaierige plaatsen komen of pas het geluidsvolume aan op activiteiten met veel kinderen. Oordopjes voor kinderen zijn geen goed plan. Hun oren zijn eigenlijk nog niet geschikt voor oordoppen. Blijf dus niet te lang op plaatsen waar het geluidsvolume hoger is dan 85 dbA, of mijd ze als dat mogelijk is.

10. Roken kan gehoorschade verergeren

- Roken kan de last die je hebt door lawaaischade verergeren. Iets om rekening mee te houden dus.

Contactinformatie

Dienst Omgeving - uitsluitend op afspraak

Administratief Centrum

Dr. V. De Walsplein 30

3070 Kortenberg

T 02 755 30 70

omgeving@kortenberg.be

Openingsuren

Vandaag open van 09 u. tot 12 u., van 13 u. tot 16 u.

Morgen open van 09 u. tot 12 u.

Alle openingsuren

^ Tobania

Gemeente Kortenberg

Dr V. De Walsplein 30, 3070 Kortenberg

T 02 755 30 70, info@kortenberg.be